**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **31/08/25** | | **12:00 / 13:00** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | | | | | | | | 5 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Rueda de 1x1 | | | Trabajo de último y penúltimo: inversión de balón + defensa 1x1 + extra pass + segundo 1x1.  Defensa en “1”: centro, 1er bote, técnica desplazamientos, situación espaciales.  **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 3x3 todo campo | | | Llegada en superioridad (pasador pisa fondo y recupera): espacios, 3 calles, no botes, triángulo.  Vuelta en 3x3: TRANSI sobre balón interior o finta de bloqueo + BD.  Defensa en “1”: BD en flash, 1er bote, **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | Tiro por tríos | | | Reboteador + Pasador + Tirador.  3 series de 10 tiros seguidos en cada aro (60 tirados en total cada jugador).  Velocidad de desplazamiento + parada. | | |  | |
| 15´ | 3x3 continuo | | | Todos exteriores: atacar por banda + inversión de balón para BD hacia línea de fondo ó mano a mano + inversión para atacar línea de fondo.  Defensa en “1”: rotación de 2 en penúltimo.  **REBOTE.** | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | Físico anterior. | | | | | | |
| Observaciones | | 9 jugadores. Serrano y Ropero están fuera y Villena lesionado. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja